

3月



令和8年2月27日
仁田マーガレット保育園

春めいてきました

少しずつ寒さが和らぎ、春の気配が感じられるようになりました。早いもので今年度も残り1か月。4月に比べて心も体も大きく成長した子どもたち。給食を通じて食への興味や関心も育っていただろうれしいです。

食生活を振り返ろう！

□朝ごはんは、毎日食べていますか？

朝ごはんは、1日のエネルギーの源！脳にもエネルギーを行きわたらせて、身体をしっかりとめざめさせましょう。



□食事の前に手洗いをしましたか？

指先だけでなく、指の間や手首までせっけんでよく洗いましょ。



□好き嫌いが減りましたか？

給食には、いろいろな食品を食べてみるチャンスがあります。苦手なものを少しずつ減らしていきましょう。



□よくかんで食べましたか？

たくさんかむと、あごがきたえられて歯並びもよくなります。また、脳が刺激され頭の働きもよくなります。



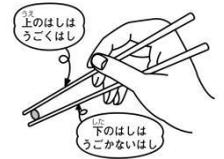
□食事のあいさつができましたか？

私たちは、食べ物の『命』をいただきながら生きています。食べ物を作っている人や料理をしてくれる人に感謝しましょう。



□食事のマナーが身に付きましたか？

はしの使い方や食べる姿勢など、正しい食事のマナーができると、一緒に食事をする人も気持ちがいいですね。



Let's Cook!

レンジでお好み焼き風オムレツ

【材料】

- 卵……1個
- せん切りキャベツ……ひとつかみ
(パック野菜のせん切りキャベツを使うと便利)
- ソース…適量
- かつお節、青のりなど



【作り方】

- ①皿にラップを敷き、溶きほぐした卵を入れる
- ②①にキャベツをのせ、電子レンジ600wで1分30秒～2分加熱する
(卵の様子を見ながらしっかり加熱する)
- ③ラップを使って半月型に折りたたむ
- ④ラップを外してソース、かつお節、青のりなどをお好みでかける

ナノハナを食べて春を感じよう

ナノハナは春に出回る食材のひとつで、園でも春に登場します。ナノハナはビタミン類や食物繊維が多いので、風邪予防や便秘予防に効果があります。大人にはほろ苦さが人気ですが、子どもたちには苦みが嫌で食べにくいようなので、マヨネーズで和えたり、肉といっしょに炒めたりすると食べやすくなります。黄色の花が可愛いナノハナ、目で楽しむのはもちろん、「春」の味として味わってみましょう。

たいようぐみの人気メニューランキング

～給食～

- 第1位 ラーメン
- 第2位 からあげ
- 第3位 かぼちゃコロッケ

～おやつ～

- 第1位 チャーハン
- 第2位 フライドポテト
- 第3位 にゅうめんじる